

Меню 1.04.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Рыбные биточки	60	13.66	9.04	10.92	186.33	0.27	9
	с рисом,	120	0.04	-	11.13	44.7	15	115
	томатной подливой	30	1.16	4.2	8.02	74.5	2.38	348
	Кофейный напиток	200	2.1	1.81	8.64	59.33	0.8	397
	Булка с маслом, сыром	30/7	6.12	2.97	54.1	340	-	1
Второй завтрак	Напиток из изюма и лимона	100	0.28	-	34.6	137	1.16	401
Обед:	Салат картофельный с луком	50	1.72	6.9	5.36	86.4	6.75	428
	Суп гороховый с гренками	200	8.2	5.3	27.0	180.3	4.82	595
	Хлеб	40	3	0.5	22.16	94.5	-	2
	Солянка с курами	170	9.9	8.2	18.8	28.0	2.1	50
	Компот из кураги	200	3.88	3.88	8.93	34.96	1.6	12
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	1.13	2.01	30.2	150.4	-	596
	Чай с лимоном	200	0.11	2.03	6.65	26.29	2.03	137
Итого за день:		1467	51.3	46.84	246.51	1442.71	36.91	